

Die Praxis der Achtsamkeit

Ein wesentlicher Aspekt der spirituellen Entwicklung ist es, zunehmend ganz im Hier-und-Jetzt zu sein. Dabei helfen kann die Praxis der Achtsamkeit. Carolin Toskar gibt inspirierende Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag.

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, ganz im Hier-und-Jetzt zu verweilen.“ Klingt einfach und prägnant. In seiner Auswirkung und Reichweite ist das Prinzip der Achtsamkeit jedoch äußerst umfassend und wird gerade zunehmend in den Natur- und Geisteswissenschaften des Westens erforscht. Zahlreiche lesenswerte Bücher und Artikel sind dazu erschienen. In Management, Coaching und Pädagogik ist das Thema Achtsamkeit über Kommunikationstechniken und Stressreduktion angekommen. Und medizinische Fachzeitschriften publizieren regelmäßig Studienergebnisse über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Achtsamkeitspraxis. Der zeitgenössische westliche Trend zur „Achtsamkeit“ scheint ungebrochen. Auf dem Kongress „Meditation und Wissenschaft“ in Berlin im vergangenen Jahr, an dem wir mit unserer Stiftung teilgenommen haben, wurde die westliche Adaption der buddhistischen Achtsamkeitspraxis, etwa in dem komplementärmedizinischen Behandlungsprogramm „MBSR“ (Mindfulness-Based Stress Reduction), und Untersuchungen im Bereich der neurowissenschaftlichen Meditationsforschung vorgestellt. Jeden Monat werden rd. 250.000 Internet-Suchanfragen zu „Achtsamkeit & Mindfulness“ gestartet.

Revolution oder Trend?

Stehen wir also tatsächlich vor einer „Achtsamkeitsrevolution“, wie es der buddhistische Lehrer und Autor Alan Wallace bezeichnet? Kommt eine Bewusstseinsrevolution auf uns zu, die die westliche Kultur grundlegend verändern und verbessern wird? Oder ist das Thema Achtsamkeit vielmehr eine Modeerscheinung, die ebenso schnell wieder abflaut, wie sie aufgekommen ist? Was hat die Praxis der Achtsamkeit, deren Ursprung in der frühbuddhistischen Tradition liegt, mit unserem Alltag in einer modernen Welt zu tun?

Das möchte ich doch gleich mal prüfen – und stelle meinen Facebook-Freunden daher die Fragen: „Was be-

deutet Achtsamkeit für dich? Und wie praktizierst du sie?“ Kaum ist der Beitrag veröffentlicht, erhalte ich schon den ersten Kommentar. Ein thailändischer Arzt aus Bangkok schreibt: „Achtsamkeit bedeutet, sich in seiner Innenwelt aufzuhalten. Ich praktiziere sie durch meine Intention, Bewusstsein in den Körper, die Gedanken, die Gefühle zu bringen und ihre Natur zu erkennen – Auftreten, Präsenz, Nachlassen und Auflösung.“

Spannend. Eine sehr weitreichende Definition. Sie beinhaltet nicht nur die achtsame Betrachtung aller Körper-Seele-Geist-Phänomene, sondern schließt auch deren Vergänglichkeit mit ein. Führt diese Erkenntnis über die Vergänglichkeit aller Dinge jedoch nicht auch dazu, dass man sich den Gegebenheiten einfach fatalistisch einfügt? Bestimmt nicht. Einmal als Durchgangserfahrungen erkannt, können innere Zustände wie das ständige Haben-wollen von angenehmen Dingen oder die Vermeidung und Ablehnung von unangenehmen Situationen viel leichter los gelassen werden. Und durch dieses „Nicht-Anhaften“ können sich Freiheit, Leichtigkeit und wohlthuende Gelassenheit zunehmend entwickeln.

Kurze Zeit später der nächste Kommentar. Annemarie aus Hongkong versteht Achtsamkeit als „ein Gefüge aus Beobachtung der Gedanken, Handlungen, Gefühle und Empfindungen. Alles, was um dich herum und in dir geschieht. Und sich darin zu üben, Erfahrung zu machen, ohne ein Urteil zu fällen.“ Auch hier finden sich die klassischen Elemente der Achtsamkeitspraxis wieder. Achtsamkeit ist also vielleicht doch keine gänzlich theoretische, weit von unserem täglichen Leben entfernte Technik. Vielmehr erweitert Annemarie ihren Achtsamkeits-Fokus neben der Innenschau noch um das bewusste Wahrnehmen des äußeren Lebens und des Nicht-Urteilens.

Nicht-Urteilen – welchen Sinn und Vorteil hat das? Ein Urteil zu fällen, so könnte man meinen, gibt uns doch eigentlich Klarheit und Sicherheit. Wir wissen, woran wir

sind und wo wir selber stehen. Dennoch problematisch. Denn Beurteilungen laufen häufig unbewusst nach ein und demselben persönlichen Muster ab. Fast schablonenhaft und schubladenartig ordnen wir oft Personen und Situationen ein. Und diese vorgefassten Meinungen können dann wie ein trennender Filter vor dem wirklichen Geschehen stehen. Bleiben wir dagegen ohne Urteil und unvoreingenommen, sind wir offen für die volle Erfahrung, die sich uns gerade mit ihrem ganzen Potential bietet.

Den Fokus aufrecht erhalten

Mittlerweile hat auch in den USA ein neuer Tag begonnen. Eine Freundin aus Los Angeles fühlt sich ebenfalls von dem Thema „Achtsamkeit“ angesprochen. Ich bin begeistert von so viel Wissen und Resonanz, über Kontinente und religiöse Weltanschauungen hinweg. Sie sieht Achtsamkeit als ein Mittel, „um eine Intention für die Gedanken, Worte und Taten zu setzen und den Affen im Kopf (engl.: Monkey Mind) zu kontrollieren, um den Fokus mit deinen gesetzten Absichten aufrecht zu erhalten.“

Das passt doch in unsere moderne Zeit. Das Leben ist übervoll, und die Möglichkeiten sind so zahlreich wie noch nie. Leider sind Geist und Gedanken meist entsprechend ruhelos, sprunghaft, und der Mensch steht häufig entscheidungsunfähig vor einem Überangebot. Manchmal folgen wir dann lieber den gewohnten bekannten Pfaden und Routine-Kreisläufen. Achtsamkeit kann hier ein wichtiger geistiger Wegweiser und echte Lebenshilfe sein. Jeden Tag können wir einen achtsamen Fokus setzen, indem wir Eigen- und Fremdrelevanz abgleichen: Was ist hinsichtlich der eigenen Talente und Fähigkeiten, aber auch für die selbst gesetzten Ziele und Werte tatsächlich relevant? Dies führt nach und nach zu Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein und echten Entwicklungsmöglichkeiten.

„Achtsamkeit ist wie das Anspannen eines inneren Muskels der Entscheidung, und nicht den der Wiederholung, wenn es um unsere Gedanken und Handlungen geht“, schreibt unser Freund Michael B. Beckwith in seinem Buch „Entscheide dich für die Freiheit“. Worin liegt nun die eigentliche Herausforderung? Warum müssen wir Achtsamkeit anscheinend wie einen Muskel trainieren und sind nicht immer in diesem hohen Bewusstseinszustand? In diesem Zusammenhang wird häufig die kleine Geschichte eines Mönchs zitiert, der gefragt wurde, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er antwortete: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich.“ Da erwiderten die Fragenden: „Aber das tun wir doch auch.“ Und er fügte hinzu: „Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr



schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Der Buddha formulierte vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Ein ungeschulter Geist ist tatsächlich so konditioniert, dass er häufig abschweift und sich sehr leicht durch Wünsche, Pläne und Wollen ablenken lässt und dabei die Gegenwart verpasst. Die Verhaltensforschung bezeichnet diesen Modus der Unachtsamkeit als „geistigen Autopiloten“. Und wer schon mal Auto gefahren ist und sich nach einer Stunde gefragt hat, wie er von A nach B gekommen ist, weiß genau, was im übertragenen Sinne damit gemeint ist. Paradoxerweise gehört zur Achtsamkeitspraxis also, sich erst einmal der eigenen Unachtsamkeit bewusst zu werden, was nicht immer angenehm, aber notwendig ist. Erleben wir dann aber durch Übung mehr und mehr klare, bewusste Momente, können diese irgendwann vollständig als Geisteshaltung in die Persönlichkeit integriert sein. Durch diese achtsame Präsenz im JETZT, durch das Eintauchen in den Augenblick, entsteht eine Berührung mit dem Leben, so wie es sich jetzt gerade zeigt – und uns sicher führt. Selbst der Megatrend-Forscher John Naisbitt verlässt sich bei seinen Zukunftsanalysen offensichtlich auf dieses grundlegende Prinzip der achtsamen Gegenwärtigkeit, wenn er empfiehlt: „Der zuverlässigste Weg, die Zukunft vorher zu sagen, ist das Verständnis für die Gegenwart.“

Wie wird nun Achtsamkeit entwickelt? Im Buddhismus sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit entscheidend:

1. Achtsamkeit auf den Körper (Kayanupassana)
2. Achtsamkeit auf die Gefühle (Vedanupassana)
3. Achtsamkeit auf den Geist (Cittanupassana)
4. Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (Dhammanupassana) ▶

Fotos: S. 20 © Archiv Toskar; S. 21 © Marc AZE-MA - Fotolia.com

Der Praktizierende wird im klassischen Übungsweg darin geschult, die vier Grundelemente als aufeinander aufbauend zu betrachten. Prägende Merkmale sind dabei Wertneutralität, Geduld, ein offener Geist, Vertrauen; Nichtidentifikation, Akzeptanz, Loslassen und Mitgefühl. Durch regelmäßige Praxis werden nach und nach Felder der Unachtsamkeit wahrgenommen, in Achtsamkeit gewandelt und stehen dann als freie Energie zur Verfügung. Von dieser erhöhten Bewusstseinsstufe aus werden wiederum bessere und bewusstseinsweiternde Entscheidungen getroffen. So wirkt die Achtsamkeitsschulung auf alle Lebensbereiche. Sie beeinflusst, wie wir denken, essen, mit anderen Menschen und uns selbst umgehen und das Leben erfahren. „Wir können unser Leben nicht verlängern oder verbreitern, sondern nur vertiefen“, besagt eine alte Lebensweisheit.

In der Meditationspraxis wird die Achtsamkeit geübt, indem man zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf den Strom der Atemluft unter der Nase lenkt. Völlig eintönig? Mitnichten, wie uns ein Meditationslehrer versicherte. Die bewusste Erfahrung dieses quadratzentimeter-kleinen Bereichs unter der Nase nimmt bei ausreichender Praxis durchaus die Dimension und Lebendigkeit eines ganzen Fußballfeldes an.

„Aufgehen im Augenblick“

Achtsamkeit kann auch jederzeit im Alltag geschult und integriert werden. In Klöstern ist die Haus- und Gartenarbeit schon immer Teil der Achtsamkeitspraxis und gilt der Meditation und dem Gebet als durchaus ebenbürtig. Zu Beginn des persönlichen Achtsamkeitstrainings im Alltag sind Entschleunigung und Konzentration hilfreiche Faktoren (wenn auch nicht zwingend notwendig, denn auch schnelle Abläufe können durchaus bewusst erfolgen). So kann man beispielsweise für eine ausgewählte tägliche Routine-Handlung einfach mal die doppelte Zeitspanne einplanen und beobachten was passiert. Langweilig? Uneffizient? Aber halt: Das so mystisch scheinende „Aufgehen im Augenblick“ entsteht vielleicht gerade jetzt, beim morgendlichen Zubereiten des Obstellers. Wir nehmen den Duft der Früchte „plötzlich“ intensiv wahr, spüren beim Durchschneiden deren verschiedenartige Konsistenz und erfreuen uns an den unterschiedlichen Farbstrukturen des Obstes. Was wir bisher automatisch, möglicherweise gar ungern getan haben, nehmen wir nun mit wachem Interesse, vielleicht sogar Neugierde an.

Genauso interessant kann ein bewusster Gang zur Arbeit sein, bei dem wir völlig „neue“ Häuser und Ecken sehen oder vielleicht erstmalig die Vögel zwitschern hören, anstatt in Gedanken schon die ersten Arbeitsschritte durchzugehen. Durch Achtsamkeit bekommen selbst die gewöhnlichsten Handlungen wieder Farbigkeit und Tiefenschärfe.

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es“, beschreibt Thich Nhat Hanh ihre transformierende Wirkung. Wie jeder, der heilend wirkt, weiß, beeinträchtigt ein gewohnheitsmäßiger Zustand von Nichtbewusstsein die Beziehung zum Körper, und dessen Botschaften und Signale können nicht mehr richtig verstanden werden. Eine achtsame Behandlung, in der die Heilimpulse entsprechend gelenkt werden, öffnet verkümmerte Wahrnehmungskanäle. Der Klient kann seine innere Stimme wieder besser hören und seine Anbindung an eine höhere, harmonische Ordnung spüren. Dies führt zu völlig neuen Einsichten und heilsamen Handlungen, die gesundheitsfördernd und präventiv wirken. Diesen spirituellen Aspekt beschreibt der Achtsamkeitsforscher Jon Kabat Zinn folgendermaßen: „Wenn wir unsere Achtsamkeit schulen, (...) sehen wir mehr und sehen tiefer. Wir erkennen die Zusammenhänge und können die feine, allen Dingen zugrunde liegende Ordnung wahrnehmen, für die wir vorher keine Antenne hatten.“

Auch die Deutung des Wortes „Achtsamkeit“ an sich legt diese höhere, geistige Dimension nahe. Es trägt die „Achtung“ als „Same“ in sich. Und tatsächlich löst gelebte Achtsamkeit Dankbarkeit und tiefe Wertschätzung für das Leben und das Göttliche in Allem aus. Sie gleicht einem Erwachen (aus dem „Autopiloten-Modus“) hin zu einem Aufkeimen und Berühren des göttlichen Potentials, während unserer gesamten Lebensspanne. Die Zahl „Acht“, als liegende Ziffer auch als Lemniskate bekannt, gilt als die Zahl der Unendlichkeit und als Ausdruck einer unendlichen, schwingenden Bewegung. Achtsamkeit, eine dauerhafte hohe Bewusstseins-schwingung, die uns in neue Weiten führt und so unser gesamtes Leben berühren kann. Mein Blick streift über eine Reiki-Postkarte, die Lebensregeln des Mikao Usui, eine perfekte Schulung in Achtsamkeitlenkung:

Gerade heute ärgere dich nicht.
Gerade heute lasse allen Ärger los.
Gerade heute sei voller Freude.

Gerade heute sorge dich nicht.
Gerade heute lasse deine Sorgen los.
Gerade heute glaube an das Gute in dir und in mir.

Nein, Achtsamkeit ist keine neomodische Welle oder ein kurzlebiger, westlicher Trend. Achtsamkeit ist eine allumfassende Geisteshaltung, eine Kraft und Ressource, die in jedem Menschen zu jeder Zeit angelegt ist. Sie findet sich in allen Traditionen wieder, als lange bewährter Weg, um Menschen aller Kulturen ein Leben voller Freude, Gesundheit und Wissen um das Gute zu schenken. ■



Carolin Toskar ist Autorin des Buches *Gesundheit als Weg zum Selbst* und Co-Gründerin der *Stiftung für Spirituelle Gesundheit*. Gemeinsam mit Ihrem Mann Alexander Toskar führt sie die Zentren für Geistige Aufrichtung in München und Zürich.

Weitere Infos:

www.geistige-aufrichtung.com
www.stiftung-spirituelle-gesundheit.org