

## Was Achtsamkeit ist

Eine Einführung in die MBSR-Praxis

JON KABAT-ZINN

Achtsamkeit ist eine wesentliche Richtung der Meditationspraxis – auch bekannt als Vipassana oder Einsichts-Meditation. In der Übung von Achtsamkeit macht man anfangs Gebrauch von einer eingeschränkten Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren, doch anschließend geht man darüber hinaus, indem man die Objekte der Beobachtung erweitert, sowie ein Element des Erforschens einbringt. Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen.



© zenera/flickr

Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der Beobachter erhält einen tieferen Einblick in seine Reaktionsweisen auf das Alltägliche und auf Schwierigkeiten. Indem die Gedanken und Gefühle aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet werden, kann klarer erkannt werden, was tatsächlich im Geist abläuft. Es wird gesehen, wie ein Gedanke nach dem anderen entsteht und vergeht. Man kann den Inhalt der Gedanken benennen, die Gefühle, die mit ihnen verbunden sind und dann auch die Reaktionen auf diese Gefühle. Vielleicht wird man sich so der Absichten, Verhaftungen, Vorlieben, Abneigungen und Unstimmigkeiten bewusst, die sich in den eigenen Ideen verbergen. So können wir Einsichten gewinnen: was uns antreibt, wie wir die Welt sehen, was wir denken und wer wir sind – Einsichten somit in unsere Ängste und Wünsche.

Der Schlüssel der Achtsamkeitspraxis liegt nicht so sehr im Objekt unserer Aufmerksamkeit, sondern in der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir jedem Moment entgegenbringen. Außerordentlich wichtig ist, dass die Aufmerksamkeit einem stillen Zusehen, einem unparteiischen Beobachten gleicht, das nicht bewertet oder die inneren Erfahrungen ständig kommentiert. Ein reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung hilft uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren, ohne es zu intellektualisieren oder uns in unaufhörlichem Denken zu verlieren.

### **Erfahrungen so klar wie möglich sehen und annehmen**

Dieses untersuchende, differenzierende Beobachten von allem, das in diesem Augenblick entsteht, ist das Merkmal von Achtsamkeit, und eben darin unterscheidet sie sich von den meisten anderen Meditationsformen. Das Ziel

von Achtsamkeit ist es, mehr gewahr zu sein, mehr mit dem Leben verbunden zu sein, mehr damit verbunden zu sein, was immer auch gerade in unserem Körper und Geist geschieht – mit dem, das ist, jetzt, im gegenwärtigen Augenblick. Sollten wir einen plagenden Gedanken oder ein Gefühl oder einen wahren körperlichen Schmerz empfinden, so widerstehen wir in jedem Moment der Versuchung, uns dieser unangenehmen Erfahrung zu entziehen. Stattdessen versuchen wir, sie so klar wie möglich zu sehen und anzunehmen, eben weil sie bereits in diesem Augenblick gegenwärtig ist.

Annehmen heißt selbstverständlich nicht Passivität oder Resignation. Im Gegenteil, wenn wir den Moment voll und ganz so annehmen wie er ist, öffnen wir uns den Erfahrungen des Lebens umfassender und werden fähiger, jeder Situation, die sich präsentiert, angemessen zu begegnen. Akzeptanz bietet einen Weg an, durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu navigieren – das, was Zorba, der Grieche, „*die totale Katastrophe*“ nannte – mit Würde, Humor und vielleicht mit einem Verständnis für die größeren Zusammenhänge; etwas, das für mich Weisheit bedeutet.

Folgendes Bild kann vielleicht Achtsamkeit veranschaulichen: Vergleichen wir den Geist mit der Oberfläche eines Sees oder Meeres. Auf ihr gibt es immer Wellen, manchmal große, manchmal kleine. Viele Leute denken, dass das Ziel der Meditation darin bestünde, die Wellen zu verhindern, so dass die Oberfläche flach, friedlich und ruhig wird. Doch dies ist eine irreführende Vorstellung. Viel besser wird der wahre Geist der Achtsamkeitspraxis von folgendem Bild illustriert, das mir einst jemand beschrieb: Es zeigt einen etwa siebzigjährigen Yogi, Swami Satchidananda, wie er, mit weißem Rauschbart und wehenden Roben, auf einem Surfbrett stehend in Hawaii auf einer Welle reitet. Die Überschrift lautete: „*Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, sie zu reiten.*“

### **Wie Sie selbst Achtsamkeit praktizieren können**

Achtsamkeit wird in zwei Weisen geübt, die beide notwendig sind, um sie in unser Leben zu integrieren. Die erste ist die *formelle Meditation*, in der spezifische Methoden angewendet werden, die uns dabei helfen, über eine ausgedehnte Zeitspanne hinweg wach und achtsam im Augenblick zu bleiben. Der andere Bereich ist die *formlose Praxis*. In ihr geht es darum, uns einfach daran zu erinnern, während der alltäglichen Aktivitäten gegenwärtig zu sein und von Zeit zu Zeit „*nachzuschauen*“, ob wir in der Tat achtsam sind. Letztendlich muss man sich Achtsamkeit am besten als *eine Art des Seins* vorstellen und weniger als eine Technik. Grundsätzlich ist es eine Frage, ob und zu welchem Grade wir willens sind, wach bei der Entfaltung unseres Lebens dabeizusein.

### **Die formelle Praxis**

An unserer Klinik werden drei verschiedene Formen formeller Meditation gelehrt; der sogenannte *Body-Scan*, die *Sitzmeditation*, sowie verschiedene Positionen aus dem *Hatha-Yoga*, die langsam, sanft und achtsam ausgeführt werden. Diese drei Ansätze bieten in vielfältiger Weise unterschiedliche Türen, die in den gleichen Raum führen. Wir ermutigen alle Beteiligten den Zugang herauszufinden, der ihnen am besten liegt, indem sie alle drei Formen für einige Wochen ausprobieren. Dabei ist die *Achtsamkeit des Atmens* ein integraler Bestandteil von allen drei Techniken.

Jede dieser formellen Methoden hat einen Fokus oder eine Sequenz von Fokuspunkten, auf die die Aufmerksamkeit gerichtet wird. Doch was auch immer das Objekt der Betrachtung ist, in der Regel dauert es nicht lange, bis der Geist abschweift, obgleich wir fest entschlossen waren, bei der Sache zu bleiben. Jedes Mal, wenn wir dies bemerken, nehmen wir so urteilslos wie möglich wahr, wohin der Geist gewandert ist, bevor wir den Geist wieder auf das ursprüngliche Objekt richten. Wir bemerken, zum Beispiel, dass wir mit einer Erinnerung oder Zukunftspantasie beschäftigt waren, dass wir in eine Körperempfindung vertieft oder von Gefühlen der Langeweile, Ungeduld oder Angst erfüllt waren. Danach erst bringen wir die Aufmerksamkeit wieder zu unserem ursprünglichen Objekt der Meditation zurück.

Obwohl dieser Aspekt, die Aufmerksamkeit immer wieder auf ein bestimmtes Objekt zurückzubringen – sei es der Atem oder etwas anderes – dem der Konzentrations-Meditationen gleicht, so unterscheidet sich diese Art der Meditation doch durch ein wichtiges zusätzliches Element: Man beobachtet auch, wohin der Geist gewandert ist. Dadurch wird man sich von Moment zu Moment der wechselnden Natur jeder Erfahrung bewusst, und hierin liegt das Merkmal der Achtsamkeitsübung.

### **Body-Scan, Sitzmeditation und Hatha-Yoga**

Beim Body-Scan lässt man die Achtsamkeit langsam und systematisch durch die verschiedenen Regionen des Körpers wandern – von den Füßen bis zum Scheitel – und nimmt währenddessen bewusst die körperlichen Empfindungen wahr. Meist liegt man bei dieser Übung auf dem Rücken, wodurch sich diese Methode vor allem für Menschen mit chronischen Schmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden eignet.

Die bekannteste Form der Achtsamkeitspraxis ist die der Sitzmeditation, wie sie in den zahllosen Figuren des sitzenden Buddha abgebildet wird. In der buddhistischen Tradition symbolisieren diese Abbildungen die Verwirklichung des vollständig erwachten Geistes. In der Sitzmeditation ist es wichtig, in einer würdevollen Haltung zu sitzen, mit aufrechtem Kopf, Nacken und Rücken, ohne sich jedoch dabei zu versteifen. Die meisten unserer Patienten entscheiden sich dafür, auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne anstatt kreuzbeinig auf dem Boden auf einem Kissen zu sitzen. Wie auch immer, die Position sollte eine wache und würdevolle innere Haltung ausstrahlen.

Gewöhnlich beginnt man damit, ein einzelnes Objekt für die Achtsamkeit zu wählen – zum Beispiel den Atem. Genauer gesagt, man konzentriert sich auf einen Aspekt des Atmens, wie das Ein- und Ausströmen der Luft an unserer Nasenspitze oder die sanfte Dehnung und Senkung unserer Bauchdecke mit jedem Ein- und Ausatmen. Hat sich ein gewisser Grad von Konzentration entwickelt, kann die Achtsamkeit über die wechselnden Empfindungen des Atems hinaus ausgedehnt werden. Geräusche, Empfindungen, Gedanken oder andere Objekte werden achtsam wahrgenommen, sobald sie in das Gewahrsein dringen. Dabei wird so gut wie möglich versucht, eine ruhige, nicht-reaktive und stetige Aufmerksamkeit beizubehalten, der der Atem als Anker dient.

Eine vollständige Beschreibung des Hatha-Yoga und seines Stellenwerts im Rahmen des Achtsamkeitstrainings geht über den Rahmen dieses Einführungstextes hinaus. So soll hier nur erwähnt werden, dass es bei korrekter Durchführung ebenso eine sanfte und wirkungsvolle körperorientierte Meditation ist, wie auch eine Methode den Körper zu kräftigen, seine Flexibilität und Harmonie zu stärken und die Entwicklung von innerer Ruhe und Achtsamkeit zu fördern. Während der Yoga-Übungen kann man Achtsamkeit praktizieren, indem man sowohl auf den Atem achtet, als auch die verschiedenen körperlichen Empfindungen des Hebens, Streckens und Balancierens während der vielfältigen Positionen wahrnimmt.

Zu Beginn ist es nicht einfach, die Motivation für die formelle Meditationspraxis aufrecht zu halten, auch lassen sich diese Techniken nicht leicht aus einem Buch lernen. Daher kann es sehr hilfreich sein, eine Gruppe von Gleichgesinnten zu finden, die ebenfalls regelmäßig praktizieren wollen. Auch eine [CD mit geführten Meditationen](#) kann für die eigene Praxis von Nutzen sein.

### **Die informelle Praxis**

Die Zeit und Energie, die man der formellen Praxis widmet, unterstützt und stärkt die Fähigkeit im Alltag achtsam zu sein. Theoretisch ist es einfach, während des Tages achtsam zu sein. Wir brauchen uns bloß in jedem Augenblick daran zu erinnern, gegenwärtig zu sein. Obgleich es so einfach ist, lässt es sich doch nicht so leicht in die Realität umsetzen.

Stattdessen tendieren wir dazu, einen guten Teil unseres Lebens gedankenlos, gewohnheitsmäßig und mechanisch zu verbringen, verwickelt in unsere eigenen Gedanken und Gefühle, unsere Launen und Reaktionen auf

die Dinge und nur selten sehen wir sie in einem größeren Zusammenhang. Es ist schwierig, aus dieser Gewohnheit auszubrechen. Da Achtsamkeit einfach ein Moment-zu-Moment-Gewahrsein ist, kann jede Tätigkeit zu einer Gelegenheit werden, Achtsamkeit zu praktizieren: essen, duschen, rasieren, gehen, fahren, arbeiten, trainieren, Tennis spielen, Geschirr spülen, einkaufen, putzen, sprechen, mit den Kindern spielen und viele andere Situationen, mit denen wir täglich umgehen müssen.

Das Wundervolle an der informellen Achtsamkeitspraxis ist, dass sie keine zusätzliche Zeit beansprucht. Alles was gebraucht wird, ist ein Wandel im Bewusstsein, ein Umschalten von der gewohnheitsmäßigen blinden Daseinsweise zu wacher Präsenz.

### **Eine Anmerkung zur Bedeutung der Praxis**

Obgleich wir das Wort Praxis gebrauchen, um die Kultivierung von Achtsamkeit zu beschreiben, sollte man dieses Wort nicht im herkömmlichen Sinn verstehen: dass wir etwas üben, um besser und besser zu werden – in Vorbereitung auf ein „*großes Ereignis*“, in dem wir uns zu bewähren haben. Hier bedeutet Praxis, dass man sich voll und ganz dazu verpflichtet, in jedem Augenblick gegenwärtig zu sein. Man versucht weder sich zu verbessern noch irgendwohin zu gelangen. Auch bemüht man sich nicht um bestimmte Einsichten oder Visionen, noch schwelgt man in einer Ich-Zentriertheit oder Ich-Bewusstheit. Praxis bedeutet ganz einfach eine Einladung an uns, Ruhe, Achtsamkeit und Gleichmut zu verkörpern, hier, jetzt, in diesem Moment, so gut wir können.

Selbstverständlich vertiefen sich Ruhe, Achtsamkeit und Gleichmut mit unserem rechtem Bemühen und der Kontinuität der Übung. Erkenntnisse, Einsichten und tiefe Erfahrungen von Stille und Freude stellen sich ein. Aber es wäre verkehrt zu sagen, das Ziel der Praxis sei, diese Erfahrungen zu kreieren. Im Geist der Achtsamkeit zu praktizieren heißt, um seiner selbst willen zu üben und jeden Augenblick – ob angenehm oder unangenehm, gut, schlecht oder widerlich – so zu nehmen, wie er ist und dann damit umzugehen. Mit dieser Haltung wird der Alltag zur Praxis und das Leben selbst wird zu unserem Meditationsmeister und Führer.