

# Achtsamkeit – Angekommen im Hier und Jetzt

In der Ratgeberliteratur rundum Entspannung und Stressbewältigung taucht in den vergangenen Jahren zunehmend der Begriff „Achtsamkeit“ auf. Achtsamkeit bezeichnet einen geistigen Zustand, in dem die Gegenwart aufmerksam und ohne Bewertung wahrgenommen wird. Hinter dieser Definition, die sich recht simpel anhört, steckt allerdings weit mehr.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) lässt sich zusammenfassen als einen geistigen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt im Vordergrund steht. Der Begriff „Achtsamkeit“ ist dabei auch im doppelten Sinne zu verstehen, nämlich sowohl als konkrete **Entspannungs- oder Meditationsform**, bei der man sich ganz bewusst in den Zustand der Achtsamkeit versetzt, als auch als eine Art Lebensstil, bei dem man in seiner Umwelt achtsam handelt und Erfahrungen achtsam begegnet.

Beide Auffassungen des Begriffs haben eines gemeinsam: es geht darum, **die gegenwärtige Situation, wie sie aus der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt hervorgeht, offen und bewusst wahrzunehmen, ohne sie gleichzeitig zu bewerten**. Man versucht, sich keinerlei Urteil über den eigenen gegenwärtigen Zustand zu bilden oder sich etwa zu wünschen, dass irgendetwas anders (in den meisten Fällen: besser) wäre. Es ist also vielmehr ein neutrales, im besten Falle wohlwollendes und unvoreingenommenes Wahrnehmen. Dabei wird der Aufmerksamkeitsbereich nicht auf einen bestimmten Bereich beschränkt, sondern weit gestellt. Achtsamkeit ist also *nicht* Tagträumen, Fantasieren, Planen, Erinnern, Grübeln, Sorgen oder einfach im „Autopilot“ laufen. Es geht auch nicht darum, an absolut gar nichts zu denken, sondern vielmehr so gut wie möglich im Hier und Jetzt zu bleiben und dabei die **Gedanken** und **Emotionen**, die dabei hochkommen, ohne Wertung anzunehmen.

Eine Technik, die sich recht simpel anhört – in der Umsetzung allerdings recht schwierig sein kann. Der „**Ausschaltknopf**“ für abschweifende Gedanken ist nämlich wahnsinnig gut versteckt. Sobald wir uns ruhig hinsetzen und versuchen, uns nur auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren und das Gehirn in eine Art „**aufmerksamen Leerlauf**“ zu schalten, beginnen unsere Gedanken zu wandern. Aus gutem Grund – wir denken darüber nach, was uns gerade beschäftigt oder was gestern passiert ist. Wir gehen in Gedanken durch, was morgen geschehen wird und was irgendwann einmal sein könnte. Schließlich wollen wir so gut wie möglich mit unserer Lebenssituation Schritt halten und uns an das, was ist und kommen wird, anpassen und uns darauf vorbereiten. Es liegt also in der *Natur unseres Verstandes*, sich selbst zu beschäftigen und die Gedanken abschweifen zu lassen.

Achtsamkeitsübungen leitet einen dazu an, die gedankliche Aufmerksamkeit immer und immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen. Besonders wenn man eine solche Übung zum ersten Mal ausprobiert, kann dies ein anstrengender und geradezu frustrierender Prozess sein. Man hat das Gefühl, dass es ungemein viel Selbstdisziplin erfordert, die Gedanken gar nicht erst abschweifen zu lassen und wenn doch, sie dann wieder in die Gegenwart zurückzuholen. Das Unterbrechen dieses Stroms von Gedanken und das Zurückholen der Aufmerksamkeit in das Jetzt führt manchmal sogar zu einem Gefühl der inneren Unruhe und Rastlosigkeit. Ein unangenehmes Gefühl, wenn wir eigentlich nach einem Entspannungszustand streben.

## Wie kann Achtsamkeit helfen?

Achtsamkeit ist keine Technik, die man innerhalb von Stunden erlernen kann, sondern **erfordert viel Übung**. Doch wer die Grundlagen einmal beherrscht, merkt schnell, wie man von Achtsamkeitsübungen im Alltag profitieren kann. **Denn Achtsamkeit ist grundsätzlich in jeder Lebenslage möglich**, etwa beim Essen oder auf dem Weg zur Arbeit – genau das sind zudem die Abschnitte unseres Tagesablaufs, in denen wir besonders gerne über andere Dinge grübeln. Mit der Zeit macht sich also der Zugewinn durch Achtsamkeitstechniken als Bereicherung in unserem Alltag bemerkbar – durch den bewussten Umgang mit unserer Aufmerksamkeit lernen manche sogar, effizienter zu arbeiten, in dem sie sich voll und ganz auf eine Aufgabe konzentrieren können. Denn man weiß, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für eine Sache ist und der richtige Zeitpunkt für eine andere Sache später kommt – im Hier und Jetzt sind nur einige wenige Dinge wichtig, denn alles hat seine Zeit. Obwohl der Leistungs- und Effizienzgedanke bei Achtsamkeit selbstverständlich nicht im Vordergrund steht, entsteht so gesehen doch ein subjektives Gefühl, dass sich die Aufmerksamkeitsressourcen und die eigene Kapazität erhöhen, indem man präsenter an eine Aufgabe herangeht.

[Zur Startseite](#)

[Seminar Achtsamkeit](#)

Bei Menschen mit chronischen Schmerzen, Depressionen und Stress ist eine Wirkung von achtsamkeitsbasierten Übungen gut belegt. Menschen mit **chronischen Schmerzen** können mithilfe einer nicht-wertenden Wahrnehmung lernen, ihr Leiden besser zu bewältigen: selbst wenn die Schmerzen nicht weniger werden, quälen sie die Patienten weniger. Mit Hinblick auf **Depressionen** wird Achtsamkeit auch erfolgreich in die Psychotherapie eingebettet. Diese therapeutische Form hat sich als achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (mindfulness-based cognitive therapy) etabliert, welche Aspekte der kognitiven Verhaltenstherapie und Ansätze der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung kombiniert. Diese Therapieform kommt vor allem bei der Rückfallprävention von Depressionen zur Anwendung. Auch **Menschen, die besonders selbstkritisch sind**, können durch eine nicht-wertende, wohlwollende Wahrnehmung ihrer selbst lernen, weniger negative und kritisierende Denkmuster in Gang zu setzen. Nicht zuletzt können auch etwa bei **posttraumatischen Belastungsstörungen** oder **ADHS** Achtsamkeitsübungen zu einer besseren Bewältigung der Symptome beitragen.

## Wie kann man Achtsamkeit lernen?

Achtsamkeit als Meditationsform an sich entstammt der buddhistischen Lehre, wobei heutige Formen jedoch meist frei von religiösen Aspekten sind. Achtsamkeit, wie wir sie heute kennen, wurde vor allem von **Jon Kabat-Zinn** etabliert. Er entwickelte Ende der 70er Jahre ein Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (**Mindfulness-based Stress Reduction**), das aus einem achtwöchigen Kurs mit Yoga-, Aufmerksamkeits- sowie Achtsamkeitsübungen besteht. Wer einen einfachen Einstieg ins Thema sucht, kann sich mithilfe von Youtube-Videos oder auch Apps an das Thema herantasten. Diese beiden Formen ersetzen allerdings kein langfristig angelegtes, angeleitetes Erlernen von Achtsamkeitstechniken. Wer der Ansicht ist, langfristig von Achtsamkeit als Bewältigungsstrategie für Stress und andere Alltagsprobleme profitieren zu können, wendet sich daher an zertifizierte Trainer und Institutionen. Aufgrund der aufkommenden Popularität von Achtsamkeit lohnt es sich, sich Zeit für eine genauere Recherche hinsichtlich der Qualität der Angebote zu nehmen. Es ist ausgesprochen wichtig, dass die Kursleiter selbst viel Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeitsübungen mitbringen, um so den Teilnehmern die richtige Hilfestellung zu bieten.

Die meisten Kurse finden über mehrere Wochen hinweg in Gruppen statt. Neben den eigentlichen Achtsamkeitsübungen gehen oft Atemübungen und sanfte Yoga-Übungen oder eine „Körperwanderung“ mit in die Kurse ein, um das Spüren des eigenen Körpers im gegenwärtigen Moment zu fördern, um erst im Anschluss daran zum selben Umgang mit Gedanken und Emotionen überzugehen. Ein Austausch in der Gruppe ist auf lange Sicht besonders wichtig, da einem hier gezeigt wird, dass man mit seinen Startschwierigkeiten und eventuellen Frustrationen nicht alleine ist. Wöchentliche Sitzungen und darüber hinaus Übungen im Alltag sollten für den Teilnehmer zeitlich machbar sein, womit die Kurse also auch einen gewissen Einsatz der Teilnehmer erfordern, der sich später jedoch mehr als nur lohnt.

**Wichtig ist: Üben, Üben, Üben.** Und sich nicht entmutigen lassen. Es muss nicht von Anfang an klappen. Man findet langsam heraus, was geht und was nicht. Man verfolgt kein allzu ehrgeiziges Ziel und ist aufgeschlossen für alle möglichen Erfahrungen. Wenn man sich immer mehr mit den Übungen vertraut macht und anfängliche Herausforderungen überwunden sind, ist schon ein großes Stück geschafft. Und man merkt Schritt für Schritt Verbesserungen, indem sich der bewusste Umgang mit unserer Aufmerksamkeit im Alltag bemerkbar macht, man den Menschen und Aufgaben im Leben präsenter begegnet und einen Beitrag leistet, die eigene psychische Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern.

*Autor: Marlene Heinzle (Impulsdialog)*