

Beck kompakt

# Das Prinzip Achtsamkeit

Der leichte Weg zu mehr Glück, Gelassenheit und Erfolg

von  
Christian Bremer

1. Auflage



Verlag C.H. Beck München 2015

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 406 67419 8

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

# beck-shop.de

Lichtschalter, Sie sehen alle Gegenstände im Raum und die Tür. Sicherlich wird Ihnen das nicht nur angenehm sein, sondern auch Ihre Suche nach der kleinen Kiste erleichtern. Außerdem können Sie jetzt den Raum auch leicht verlassen und genau sehen, wie es außerhalb aussieht.

Abschließend stellen Sie sich nun bitte vor, dass der angenehm helle Raum keine Wände aus Stein hat, sondern aus durchsichtigem Glas, die Fenster sind offen, die Tür ist auch offen und um den Raum herum ist eine lichtdurchflutete, helle, wunderschöne Landschaft. Sie sehen sich um und haben dabei das Gefühl von Leichtigkeit und Glück.

In der Metapher stehen die unterschiedlichen Stärken des Lichtes und dessen Lenkbarkeit für die unterschiedlichen Stärken Ihrer Achtsamkeit.

## *Achtsamkeit im Gespräch*

*Wenn Sie beispielsweise in einem Gespräch mit einigen Kollegen über ein Projekt mit den Gedanken ganz woanders sind, kriegen Sie nichts vom Raum (= dem Gesprächspartner mit seinen Absichten, Ihren eigenen Interessen, dem Gesprächsklima) mit, in dem Sie sind. Wenn Sie Ihren „State“ ein wenig in Richtung Achtsamkeit lenken (= zwischendurch präsent sind und sich fragen „Was passiert hier gerade?“/ „Was geht in mir vor?“), kriegen Sie mehr von dem mit, was gerade um Sie herum und in Ihnen passiert.*

Je größer Ihre Achtsamkeit wird, desto mehr nehmen Sie am tatsächlichen Leben teil. Achtsame Menschen können einerseits die eigenen Gedanken wahrnehmen („Was ist in meinem Kopf gerade los?“, „Wo bin ich mit meinen Gedanken?“). Und sie können andererseits das wahrnehmen, was

gerade tatsächlich passiert („Was passiert hier gerade?“, „Mit wem spreche ich?“). Und vor allem: Sie sind sich ihrer selbst bewusst. Sie bekommen Ihre eigenen Gefühle mit, Ihr eigenes Verhalten, Ihre eigenen Wünsche und Anliegen. Diese können wahrgenommen werden und dann kann sich eine achtsame Person dafür entscheiden, welche dieser Aspekte vielleicht angesprochen werden wollen – und auf welche Weise sie angesprochen werden wollen.

## Die Restaurant-Metapher

Eine weitere Möglichkeit, den Begriff „Achtsamkeit“ genauer zu begreifen, besteht in folgendem Bild: Wenn Sie in einem Restaurant gerade die Hauptspeise essen und dabei bereits an die Nachspeise denken, sind Sie in diesem Augenblick nicht achtsam. Denn die Gedanken an die Nachspeise machen es Ihnen unmöglich, den Geschmack der Hauptspeise bewusst wahrzunehmen und sich an ihr zu erfreuen. Wenn Sie darüber hinaus noch überlegen, warum der Kellner bloß so unfreundlich ist, sind Sie auch nicht achtsam. Wenn Ihnen dann die Rechnung zu hoch erscheint und Sie das ganze Essen für schlecht halten, ist das die logische Folge Ihrer Unachtsamkeit. Sie haben das Essen verpasst. Denn Sie waren überall, außer im wirklichen Moment.

Wenn Ihnen das manchmal passiert, ist das meiner Ansicht nach normal und völlig okay. Das passiert mir auch, obwohl ich mich mit diesen Themen seit vielen Jahren beschäftige. Wenn Sie aber dazu neigen, gedanklich eher woanders zu sein als im jetzigen Moment, verpassen Sie die Gegenwart. Und damit verpassen Sie Ihr Leben. Ich finde das nicht erstrebenswert.

## Achtsamkeit und Autofahren

*Ist es Ihnen auch schon mal passiert, dass Sie eine Autobahn-  
ausfahrt verpasst haben oder angekommen sind und sich  
wundern, dass Sie schon da sind? In beiden Fällen haben Sie  
die Fahrt verpasst. Gedanklich waren Sie woanders. Wenn  
Sie sich bewusst dazu entschieden haben, weil Sie über et-  
was nachdenken oder ein Problem lösen wollten, mag das  
ja Ihr Wille gewesen sein. Die Unfallgefahr steigt trotzdem.*

Ich Sorge möglichst oft dafür, mit meiner Achtsamkeit im jetzigen Moment zu sein, denn mehr als diesen habe ich nicht. Wenn ich viele Momente verpasse, verpasse ich mein Leben. Natürlich kann ich mehrere Dinge gleichzeitig tun und manchmal mache ich das auch. Beispielsweise unterhalte ich mich beim Essen mit anderen oder telefoniere während der Autofahrt. Allerdings merke ich immer wieder, dass so die Qualität und die Ergebnisse beider Handlungen leiden.

Daher lade ich Sie dazu ein, in Lockerheit und Leichtigkeit eine Balance anzustreben, in der Sie immer wieder aufmerksam dafür sind, ob Sie gerade ausreichend im Moment leben und mitbekommen, was das Leben gerade zu bieten hat. Stellen Sie eine Balance von „Wo bin ich mit meinen Gedanken?“ und „Was erlebe ich in diesem Moment?“ her. Wenn Sie das einige Male getan haben, werden Sie merken, dass Sie so in eine Art Fließgleichgewicht geraten und im Laufe der Zeit immer wieder in den Moment eintauchen, den das Leben Ihnen gerade schenkt. Wenn Sie immer wieder in Gedanken abdriften, sich nicht wohlfühlen und „Affen im Kopf“ haben, also wirre Gedanken, die dort hin- und herflitzen, können Sie die Techniken der Achtsamkeit verwenden, um sich dem jetzigen Moment im Leben zu öffnen.

# beck-shop.de

## Übung: Den Billardtisch in Balance bringen

*Mit Achtsamkeit können Sie für Ihr inneres Gleichgewicht sorgen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr inneres Gleichgewicht einem Billardtisch entspricht. Sobald sich dieser nach einer Seite neigt, ist ein Spiel unangenehm. Prüfen Sie immer wieder im Tagesablauf, ob Ihr „innerer Billardtisch“ in Balance ist und korrigieren Sie bei Bedarf.*

Achtsamkeit ist kein Gegenstand wie beispielsweise ein Auto oder ein Tisch, der sich mit relativ einfachen Worten beschreiben lässt. Achtsamkeit ist etwas Magisches, zugleich aber auch Natürliches, Herrliches, das sich in Sprache nicht 1 : 1 erläutern lässt. Denn Worte sind nur Zeiger, Hilfsmittel, Brücken, um auf etwas hinzuweisen, das außerhalb von Sprache existiert.

Das, was Sie mit Achtsamkeit erleben, findet auch außerhalb von Wissen statt.

Wahrscheinlich klingt das für Sie seltsam oder irritierend, deshalb lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein:

## Übung: Probieren Sie Folgendes aus:

*Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihre Hände auf den Rücken. Fragen Sie sich jetzt: „Wie kann ich mit geschlossenen Augen wirklich zu 100% wissen, dass meine Hände noch da sind?“ Gar nicht. Um wirklich zu wissen, ob Ihre Hände noch da sind, müssen Sie Ihre Augen öffnen, um nachzuschauen.*

*Probieren Sie nun einmal mit weiterhin geschlossenen Augen aus, ob Sie Ihre Hände noch spüren können, um sich ihrer Anwesenheit zu vergewissern. Fragen Sie sich dafür: „Kann ich meine Hände spüren?“ Natürlich können Sie das. Auf diese Weise können Sie sich vergewissern, dass sie noch da sind.*

Wenn Sie dieses kleine Experiment durchgeführt haben, konnten Sie merken, dass das „Wissen“ zur Lösung der Aufgabe begrenzt und nicht die „Lösung“ war. So ist es auch bei Achtsamkeit. Es geht nicht um Wissen, sondern um Gefühl und ein Spüren.

## Auf den Punkt gebracht

Achtsamkeit steht für Wachsamkeit, ein „Ja zum Leben“ und beschreibt, wo Sie mit Ihren Gedanken sind. Bewusst bei dem, was gerade um Sie herum passiert oder unbewusst bei dem, wohin Ihr Gedankenstrom Sie führt.

## Achtsamkeit als Reise ins Innere

Achtsamkeit ist eine Entdeckungsreise mit einem schönen Ziel: das Innere.

Üblicherweise suchen die meisten Menschen die Ursachen für Stress oder Unwohlsein in der „äußeren“ Welt, also z. B. bei anderen. Die Sprache zeigt es: „Ich bin so enttäuscht, weil mich Peter im Stich gelassen hat.“ Der erste Teil des Satzes zeigt das Gefühl im Inneren, der zweite Teil nennt den Grund dafür im Außen. Realistisch betrachtet, müsste es aber heißen: „Ich bin so enttäuscht, weil ich denke, dass Peter mich im Stich gelassen hat.“ Im Außen ist etwas passiert, was ich als „im Stich lassen“ deute. Nicht das Verhalten von Peter (außen), sondern meine Interpretation davon, die ich selbst mit meinen Gedanken vornehme (innen), lässt mich so fühlen.

Überlegen Sie: Seien Sie mal enttäuscht, ohne zu denken. Ist das möglich?

Es ist ein großer Unterschied, ob ich die Ursache für meine Gefühle bei anderen oder bei mir in meinen Gedanken suche.

Achtsamkeit lenkt den Fokus auf mich und das, was in meinem Verstand soeben passiert. Auf diese Weise bin ich nicht mehr Opfer der anderen, sondern sehe mich als aktiv handelndes Wesen, dessen Innenwelt z. B. unter Stress unangenehme Gefühle produziert.

Die wahre Ursache für Stress und andere unangenehme Gefühle finden sich nie bei anderen, auch wenn wir aus Gewohnheit dazu neigen, da zuerst zu suchen. Die wahre Ursache erkennen wir in Achtsamkeit: Es sind unsere Gedanken.

## Wie die Reise gelingt

Viele Menschen leben tagsüber schlafwandelnd in einem Traum, getrennt von der wirklichen Welt.  
Nachts schlafen sie.

Achtsame Menschen unterscheiden sehr wach zwischen

- der äußeren, materiellen, objektiv vorhandenen Welt,
- den inneren, immateriellen, subjektiven Interpretationen der äußeren Welt durch Gedanken und

# beck-shop.de

- den subjektiven Gefühlen, die durch die Gedanken über die Welt entstehen.

*Es gibt an sich keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle.*

Ohne unsere Bewertung sind Gefühle einfach da. Angst, Wut, Enttäuschung sind im beruflichen Umfeld (da geht es meistens nicht um „Leben und Tod“) kein Problem, wenn wir sie zulassen und willkommen heißen. Ein Problem entsteht dann, wenn wir zum Beispiel das Gefühl haben, zeitlich unter Druck zu stehen, – und wir dieses Gefühl nicht haben wollen.

Seitdem ich dieses Weltbild begriffen und verinnerlicht habe und es zu meinem täglichen Leitfaden zur Wahrnehmung meines Lebens geworden ist, musste ich meiner Skala für Glück, Gelassenheit und persönlicher Erfüllung einige neue Zahlen hinzufügen. Denn es sprengt meine Vorstellungskraft von dem, was an Glück im Leben möglich ist, noch immer täglich.

Es ist alles perfekt, außer Sie sehen es anders. Denn wenn Sie glauben, irgendwas ist falsch, dann ist irgendwas falsch.

Damit Sie erkennen können, welche befreiende Wirkung diese Sichtweise hat und welches tiefe Glück sie ermöglichen kann, gebe ich Ihnen ein Beispiel:



*Eine Teilnehmerin an einem meiner Seminare zum Thema Achtsamkeit hat vier Wochen vor dem Seminar geheiratet. Von diesem üblicherweise schönen Ereignis im Leben hat sie in den beiden Seminartagen immer wieder erzählt. Doch die Art und Weise, wie sie davon erzählt hat, hat nicht nur mich irritiert, sondern auch und vor allem die anderen Teilnehmenden. Denn: Es war der schlimmste Tag ihres Lebens. Hier ein paar der Dinge, die sie völlig frustriert haben:*

- *„Der Brautstrauß war hässlich.“*
- *„Die Limousine war zu klein und nicht sauber genug.“*
- *„Der Pastor war nicht vorbereitet.“*
- *„Das Essen war zu kalt.“*
- *„Der Fotograf war untalentierte.“*
- *Und natürlich war das Wetter auch „schrecklich“.*

All diese Dinge konnte sie uns in den Seminarpausen nicht nur mehrfach im Detail erläutern, sondern auch mit Fotos belegen. Ich habe ihr angesehen, dass sie leidet.

Daher habe ich sie gefragt, ob sie diese Situation aus Sicht der Achtsamkeit betrachten möchte, was sie gerührt bejahte. Kein Mensch will leiden.

Inhaltlich umfasste das Gespräch dann ungefähr das, was ich Ihnen jetzt hier aufschreibe, damit Sie die Perspektive der Achtsamkeit begreifen und für sich nutzen können.

### **Die Ebene der Wirklichkeit**

Das wirkliche Geschehen, das die Teilnehmerin unglücklich macht, ist vorbei. Unveränderbar, in Wirklichkeit abgeschlossene Vergangenheit. Natürlich ist da etwas objektiv passiert,