

[Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg](#)

Bearbeitet von
Alois Burkhard, Juliane Stern

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 228 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 3119 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

Gewicht: 256 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Warum Achtsamkeit?

Achtsamkeit scheint nach wie vor ein großes Thema zu sein, mit dem sich immer mehr Menschen beschäftigen. Die Anforderungen an den Einzelnen steigen, der Druck im Arbeits- und Freizeitbereich nimmt zu, die Anzahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen hat einen Höchststand erreicht. Während auf der einen Seite ein Überangebot an Ablenkungen besteht – Fernsehen, Internet, Handy, Computerspiele, Chatrooms –, waren auf der anderen Seite noch nie so viele Menschen so einsam.

Die Tendenz in der Gesellschaft ist es, immer mehr und möglichst gleichzeitig in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Multitasking ist angesagt. Wenn man bedenkt, welche „To go“-Produkte auf dem Markt sind, zeigt dies eine weitere Tendenz auf, Dinge nebenbei zu erledigen. Ähnliche Phänomene sieht man bei Menschen, die vieles gleichzeitig machen: essen, lesen, Radio hören oder Auto fahren, Radio hören, telefonieren und vieles mehr.

In mancherlei Hinsicht ist die Fähigkeit zum Multitasking ja auch notwendig, um effektiv und erfolgreich zu sein. Die Gefahr besteht allerdings, dieses Muster auf fast alle Lebensbereiche zu übertragen. Manchmal geschieht dies in dem irrwitzigen Glauben, Zeit zu sparen. Aber seien Sie mal ehrlich: Wenn wir uns beeilen, um Zeit zu sparen, was machen wir eigentlich mit der gewonnenen Zeit? Wir füllen sie erneut mit anderen Dingen. Was nicht eintritt, ist ein Gefühl von Ruhe oder gar Stille, obwohl bei den meisten Menschen eine große Sehnsucht danach besteht.

Es ist schon verrückt, dass das Wort Entschleunigung, der Neologismus von Beschleunigung, in der Sprachentwicklung erst viel später (in den 70er-Jahren) entstanden ist. Wir sind häufig „online“ im Außen, in Kontakt mit anderen Menschen. In Bezug auf unsere eigene Person sind wir häufig „offline“. Dies führt dazu, dass wir Genuss weniger

intensiv erleben können und nicht rechtzeitig wahrnehmen, wie es emotional, gedanklich und auch körperlich um uns gestellt ist. Wir funktionieren in einer Art Autopilot. Durch Entschleunigung und Achtsamkeit können wir aus dem Autopilotendasein aussteigen. Wir können lernen, was gerade stattfindet, wirklich zu erleben. An dieser Stelle sollte klargestellt werden, dass es nicht darum geht, ausschließlich im Augenblick zu verweilen und nach dem Motto „ist mir alles egal“ zu leben. Es ist natürlich und wichtig, dass wir unsere Fähigkeiten, Pläne zu schmieden, Ziele zu definieren und für Künftiges Vorsorge zu treffen, nutzen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit ist die Chance, eine Balance zwischen beidem zu finden.

„Die Vergangenheit ist schon vorbei, die Zukunft noch nicht eingetreten, die Gegenwart ist das Einzige, was wir wirklich zur Verfügung haben, um uns lebendig zu fühlen.“

Jon Kabat-Zinn

Bevor Sie dieses Buch lesen, um sich theoretisch und praktisch mit dem Thema Achtsamkeit zu befassen oder es zu vertiefen, ermutige ich Sie, die folgenden Fragen auf einem Zettel schriftlich so ehrlich und genau wie möglich zu beantworten. Ich finde es wichtig, sich vor dem Lesen oder/und Üben mit Erwartungshaltungen, Wünschen oder aber Bedenken auseinanderzusetzen.

- Wie achtsam bin ich wirklich bei dem, was ich gegenwärtig tue?
- Was genau glaube ich durch Achtsamkeit zu erreichen?
- Welchen Stellenwert kann Achtsamkeit in meinem Leben einnehmen?
- Was möchte ich in welchen Lebensbereichen verändern?
- Wie offen bin ich wirklich?
- Wie bereit bin ich zum Üben?

Anschließend können Sie die Antworten in einen Umschlag stecken und zukleben. Bewahren Sie den Umschlag an einem Ort auf, welchen Sie sich achtsam merken.

Für die Zeit des Lesens und Übens sollten Sie sich nicht anstrengen, die aufgeschriebenen Ziele unbedingt zu erreichen. Versuchen Sie, sich so offen wie möglich auf die folgenden Kapitel und Übungen einzulassen. Wenn Patienten sagen: „Ich kann das nicht“, antwortet Marsha Linehan sinngemäß, dass das stimmt, doch Üben heißt, dass man es *noch* nicht kann, aber man kann daran arbeiten. Und daran arbeiten erfordert wiederum eine innere Bereitschaft, also eine „Entscheidung für einen neuen Weg“!

Was lernt man durch Achtsamkeit?

In DBT-Kliniken (DBT = Dialektisch-Behaviorale Therapie) gehört die tägliche Meditation mittlerweile zum „Pflichtprogramm“. Anfangs erscheint es den Klienten bizarr, dass man durch Achtsamkeitsmeditation etwas „erreichen“ kann. Im Verlauf der Therapie und durch zunehmende Praxis wird das tägliche Üben zur Gewohnheit und gehört nach einigen Tagen wie selbstverständlich dazu. Achtsamkeit ist die Basis aller Fertigkeiten, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können.

Achtsamkeitsübungen senken den körperlichen und seelischen Stress, unter dem viele Menschen leiden. Zahlreiche Studien haben die Wirksamkeit von Achtsamkeit erwiesen. Die meisten Studien zum Thema hat Professor Jon Kabat-Zinn veröffentlicht. Die ersten Erfolge mit der Achtsamkeitsmeditation stellen sich nach fünf bis acht Wochen ein. Spürbar ist ein Effekt dann, wenn wir selbst bemerken, dass wir weder achtsam gehen, noch essen, noch atmen. Am besten beginnt man mit ganz einfachen Übungen, wie zum Beispiel der Konzentration auf den Atem.

Den Atem bezeichnet man in der Meditation als neutrales Meditationsobjekt, wobei der Ausdruck neutral ja nicht ganz richtig ist, denn wenn wir sehr erregt sind und körperlich unter Anspannung stehen, verändert sich der Atem unbewusst auch. Bei der Meditation geht es darum, starke Emotionen zu verlassen und sich auf den Atem oder die fünf Sinne zu konzentrieren. Wenn man anfängt, sich auf den Atem zu konzentrieren, stellt man allerdings sofort fest, dass Ablenkung und Unaufmerksamkeit ständige Hürden sind. Der Atem bringt uns zu Bewusstsein, dass es praktisch kaum Momente in unserem Leben gibt, die nicht von geistiger Aktivität überlagert werden. Wir wühlen ständig in einer Anhäufung vergangener Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen herum, ohne uns dessen bewusst zu sein. Daher bringen es Achtsamkeitsübungen mit sich, dass wir unseren Kopf von unnötigem Ballast entrümpeln. Dies führt längerfristig zu Ruhe und Gelassenheit, später zu Gleichmut – nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit. Wenn wir eine ganze Weile alles so annehmen, wie es ist, angenehm oder unangenehm, schlecht, doof, hässlich, gut, weniger gut, und dann lernen, mit diesen Begriffen zu arbeiten, sehen wir unser Leben mit anderen Augen. Das Leben selbst ist ein ständiges Übungsfeld geworden und wir sind uns nun dessen bewusst. Die meisten Menschen meditieren, wenn es ihnen schlecht geht, sie nach Entspannung suchen oder um einen besonderen Zustand zu erfahren, manchmal auch um Stress und Schmerzen loszuwerden. Wenn Sie mit diesen Erwartungen herangehen, geraten Sie nur wieder unter Stress. Es geht um das Loslassen aller Erwartungen. Wenn wir den Wunsch loslassen, dass doch bitteschön jetzt sofort oder recht bald alles anders werden soll, haben wir einen wichtigen Schritt getan. Wie Jon Kabat-Zinn sagt „Wenn wir also in der Meditationspraxis irgendwohin gelangen wollen, sollten wir aufhören, irgendwohin gelangen zu wollen.“