

13 | ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMEN MIT ALLEN SINNEN

DIPLOM-MOTOLOGIN DAGMAR TIEMEIER

*Wirkliches Leben erfahren wir nur
im Hier und Jetzt.
Die Vergangenheit ist schon vorüber,
und die Zukunft ist noch nicht da.
Nur im gegenwärtigen Augenblick
können wir das Leben wirklich berühren.*

Thich Nhat Hanh

EINLEITENDES:

Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst – sich seiner selbst gewahr zu werden. Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst zu leben, bewusst im gegenwärtigen Augenblick innezuhalten, im Hier und Jetzt, ohne sich in Erinnerungen an die Vergangenheit zu verlieren oder in Sorgen um die Zukunft.

Vor allem im fernöstlichen Kulturraum und auch in Teilen der deutschen Gymnastikbewegung des frühen 20. Jahrhunderts sind die Erfahrungen von Achtsamkeit oder achtsamem Gewahrsein häufig mit traditionsreichen Bewegungs- und Meditationskünsten verbunden. Yoga-, Qigong- und Zen-Meister haben die Praxis der Achtsamkeit seit Jahrtausenden gelehrt und systematisch erforscht. Betrachtet wird der Mensch dabei in seinen körperlichen, kognitiv-emotionalen und geistig-spirituellen Dimensionen. Entsprechend kann sich Achtsamkeit als wache, lebendige Form der Wahrnehmung auf alles richten, was wahrnehmbar ist – das bewusste Wahrnehmen des Körpers; die Betrachtung der Gefühle; die Beobachtung gedanklicher Abläufe. Die Fähigkeit des achtsamen Gewahrseins gibt Antworten auf Fragen, wie z. B.: „Bin ich gerade aufmerksam?“ oder „Wie finde ich mich vor?“, und hilft auf diese

Weise, die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen und klarer zu empfinden und zu denken. Wer achtsam ist, ist innerlich anwesend und schafft Raum, um wahrzunehmen, was sich zeigen will. Wer achtsam ist, sucht nach einer respektvollen und annehmenden Haltung mit sich selbst, anderen und seiner Umgebung gegenüber. Achtsam wahrnehmen braucht keine besonderen Voraussetzungen, lediglich innere Bereitschaft, mit all den zur Verfügung stehenden Sinnen sich immer wieder dem bewussten Wahrnehmen zuzuwenden.

Verschiedene Faktoren, die einander bedingen, bilden die Grundlage für die Entwicklung einer



entsprechend förderlichen Einstellung. Sie kommen der Achtsamkeitspraxis zugute und helfen, diese zu vertiefen:

- **Geduld**

Nach dem Motto „das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“, geht es in der Praxis der Achtsamkeit nicht um schnelle Veränderungen und Erfolge. Gerade Gedanken haben häufig eine „Wandertendenz“, der gegenüber wir offen und geduldig sein sollten. Geduld zu üben ist eine stets mögliche Alternative zu Druck und Rastlosigkeit. Es geht darum, den augenblicklichen Moment zuzulassen.

- **Anfängergeist**

Kein Augenblick gleicht dem anderen, jeder ist einzigartig – daran erinnert uns der Geist des Anfängers. Es geht um Offenheit, um eine Bereitschaft, alles so wahrzunehmen, als wäre es das erste Mal. Diese Haltung ermöglicht uns, für Erfahrungen empfänglich zu sein und verhindert, dass wir in Routine und Gewohn-

heiten erstarren und uns vorgaukeln, alles schon zu kennen und einschätzen zu können. Auch im Einfachen und Vertrauten steckt viel Reichtum und kann Neues entdeckt werden. Wichtig ist, die Neugierde nicht zu verlieren.

- **Nicht-Urteilen**

Achtsamkeit stellt sich eher ein, wenn man den eigenen Erfahrungen gegenüber die Rolle eines neutralen Beobachters einnimmt. Die Angewohnheit, alles zu beurteilen, zu bewerten, in Schubladen zu stecken und pausenlos innere Kommentare der Zustimmung oder Ablehnung abzugeben ist den meisten Menschen nicht einmal bewusst. Nun besteht die Aufgabe jedoch nicht im Abblocken des Beurteilens und Bewertens, sondern darin, zu erkennen, dass es und wie es geschieht. Hilfreich ist, tief verankerte eigene Muster der Bewertung zu erschließen.

- **Loslassen**

Zur Verdeutlichung dieses Aspekts sei hier an den Affenfang in Indien erinnert:



Eine Banane wird in einer Kokosnuss befestigt und dient als Köder. Der neugierige Affe greift schnurstracks in die Nuss und packt die Banane. Nun ist die Öffnung in der Kokosnuss so beschaffen, dass die schmale greifende Affenhand hineinpasst, die zur Faust geballte Hand mitsamt der Banane aber nicht herausgezogen werden kann. Würde der Affe die Banane loslassen, wäre er frei. Die Banane kann synonym stehen für eine Idee, ein Ding, ein Ereignis, eine bestimmte Zeit, eine bestimmte Sicht oder ein bestimmtes Verlangen. Nicht zu klammern oder anzuhaften, sondern bereit zu sein, loszulassen gehört ebenfalls zu einer achtsamen Grundhaltung.

- **Akzeptanz**

Weiterhin gilt es, den Moment, wie er ist, anzunehmen. Entgegen dem Wunsch, dass wir die Dinge häufig anders haben möchten, als sie sind, meint Achtsamkeit, jedem Augenblick gegenüber, so wie er sich entfaltet, empfänglich zu sein. Akzeptanz bedeutet dabei nicht, alles gut zu heißen, in Fatalismus zu verfallen oder Ungerechtigkeiten zu tolerieren. Vielmehr entsteht aus der Bereitschaft zu akzeptieren häufig erst das Potenzial für eine Veränderung.

ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS:

- **Achtsam Schmecken**

Nehmen Sie sich eine Rosine (wenn Sie Rosinen überhaupt nicht mögen, kann es auch eine Mandel, ein Stück Apfel o.a. sein) und essen Sie diese Rosine mit der größtmöglichen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Das heißt, Sie betrachten die Rosine erst einmal ganz genau, registrieren Form und Farben, nehmen ihren Geruch wahr, ertasten ihre Konsistenz und ihre Oberfläche und erst dann nehmen Sie die Rosine in den Mund. Achten Sie darauf, wie Ihr Mund auf die Rosine reagiert, wie sie sich auf der Zunge anfühlt und irgendwann kommt der Moment, auf die Rosine zu beißen und sehr langsam zu kauen, bis keine Faser der getrockneten Frucht mehr übrig ist – Sinne und Bewusstsein können sich öffnen und ausdehnen.

- **Achtsam Hören**

Setzen Sie sich bequem hin, so dass beide Füße auf dem Boden stehen und Bodenkontakt haben. Sie können die Augen schließen oder öffnen. Bei geöffneten Augen ist es hilfreich, die Augen leicht abzublenden oder den Blick auf einen konkreten Punkt auszurichten. Nun sind Sie eingeladen, 2 - 3 Minuten achtsam zu hören; das heißt, ihre Aufmerksamkeit ganz auf alle wahrnehmbaren Geräusche zu lenken. Gedanken, Empfindungen und Geschehnisse, die zwischendurch auftreten, lassen Sie kommen und weiterziehen wie Wolken am Himmel.

- **Achtsam Atmen**

Schaffen Sie sich eine bequeme Ausgangsposition, so dass möglichst wenig stört. Lenken Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Spüren Sie den einströmenden Atem und verfolgen Sie den Weg, den Ihre Atmung nimmt: durch die Nase bis in den Brust- und Bauchraum – vielleicht heben sich diese Atemräume leicht an – und wieder zurück durch die Lippen nach außen – verbunden mit dem Absinken von Brust- und Bauchraum. Folgen Sie nun Ihrem Atem über 2 - 3 Minuten. Wenn es Ihnen hilft, können Sie Ihre Atemzüge zählen. Sie können dabei Ihre Augen schließen oder abblenden. Vielleicht wandern Ihre Gedanken zwischendurch zu anderen Themen, oder Geräusche lenken Sie ab – dann bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam zur Atmung zurück.

- **Achtsam Gehen**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Gehen. Sie können sich auf das Aufsetzen des Fußes als Ganzes konzentrieren oder auf einzelne Segmente der Bewegung, wie beispielsweise auf die Gewichtsverlagerung von rechts nach links, auf das Abrollen des Fußes oder auf das Abheben des Beines. Sie können das Gewahrsein des Gehens mit dem Gewahrsein des Atmens verbinden. In jedem beliebigen Tempo – in Zeitlupe oder in flottem Gehtempo – können Sie Achtsamkeit aufbringen. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit jedoch nur auf einen der genannten Aspekte und bleiben Sie erst einmal dabei.



- **Der achtsame Beobachter**

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und machen Sie sich bewusst, dass Sie die Fähigkeit haben, sich selbst achtsam zu beobachten – sonst könnten Sie nicht registrieren, dass Ihr Körper Kontakt zum Boden oder einem Stuhl hat. Versuchen Sie nun, den Berührungskontakt ihres Gesäßes mit der Sitzfläche wahrzunehmen und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment dort. Wandern Sie dann weiter und nehmen Sie den Berührungskontakt ihrer Hände wahr. Welche Kontaktpunkte gibt es dort? Als nächstes erspüren Sie, wie Ihre Lippen sich berühren und schließlich Ihre Augenlider. Gibt es weitere Kontakte zwischen Ihrem Körper und seiner Umgebung oder zwischen einzelnen Körperteilen?

- **Den Körper erspüren**

Das achtsame Erspüren ermöglicht es Ihnen, die einzelnen Regionen Ihres Körpers zu erkunden. Dazu lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit systematisch durch Ihren Körper – Stück für Stück, von einem Körperteil zum nächsten – und nehmen jede Empfindung bewusst wahr. Günstig ist es, wenn Sie sich auf den Rücken legen, die Arme seitlich neben den Oberkörper ausbreiten und Ihre Handflächen nach oben drehen. Dann beginnen Sie damit, jedes kleine Detail abzutasten: Von den Zehen und Füßen zu den Unterschenkeln, Ober-

schenkeln bis zum Becken, dann den Rumpf aufwärts bis zu den Schultern, die Arme hinunter bis in die Fingerspitzen, von dort zum Gesicht und zum Hinterkopf. Stellen Sie sich vor, alle inneren Antennen stehen auf Empfang – Sie können angespannte und entspannte Muskeln wahrnehmen, ein Pochen oder Pulsieren, die Temperatur einzelner Regionen, ein Kribbeln etc. Durch das achtsame Wahrnehmen einer körperlichen Empfindung und dem anschließenden Loslassen und Weiterwandern können sich Verspannungen häufig lösen.

Literatur:

- Brooks, C.: *Erleben durch die Sinne. Sensory Awareness*, Paderborn: Junfermann 1997.
- Haag, M., Ludwig, S.: *Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. Wahrnehmen, was wir empfinden*. Hamburg: Christians 2002
- Kabat-Zinn, J.: *Im Alltag Ruhe finden*. Freiburg i. Breisgau: Herder 1998.
- Kabat-Zinn, J.; Kesper-Grossmann, U.: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor Verlag 1999. (Buch und CD)
- Otto, P.: *Immer mit der Ruhe*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt 2000.
- Thich Nhat Hanh: *Schritte der Achtsamkeit*. Freiburg i. Breisgau: Herder 2006.