

Achtsamkeit

Lernen, sich selbst zu spüren | *Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder*

Viele denken, achtsam sein hieße, alles langsam zu machen und sehr vorsichtig zu sein. Das ist nicht so. Achtsamkeit ist die Wahrnehmung jenseits von Aktivität und Ruhe. Diese Wahrnehmung bemerkt die Ruhe und die Aktivität. Daraus folgt, dass wir auch in der Aktivität achtsam sein können.

Es klingt so einfach und ist erst einmal ganz schön schwer. Wir sind gewohnt, uns mit Aktivität zu beschäftigen, mental und körperlich. Das Leben hält uns auf Trab, wir haben Verpflichtungen und Gewohnheiten, und dann sind da noch die diversen Ablenkungen wie Lesen, Grübeln, Fernsehen usw. Diese Aktivitäten und Ablenkungen dürfen sein und müssen nicht abgelehnt werden. Aber viele verlieren sich darin, spüren sich immer weniger dabei.

Warum fällt es schwer, sich selbst zu spüren? Weil wir im Spüren auch all das bemerken können, was in uns unbemerkt vorgeht. Zu den von uns unbemerkten mentalen und körperlichen Vorgänge und Empfindungen gehören auch die unangenehmen, die wir nicht spüren möchten. Zum Beispiel, auf der mentalen Ebene ein kummervolles Nachdenken, Sorgen, Trauer, Wollen von etwas, das ich nicht habe, und ungezählte „Was wäre wenn“-Szenarien. Auf der körperlichen Ebene möchten wir z. B. Unwohlsein, Völlegefühl, Verspannung, Schmerz, Trägheit oder Nervosität nicht bemerken. Angenehme mentale Zustände könnten Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, innere Ruhe und Kreativität sein. Auf der körperlichen Ebene empfinden wir z. B. Zustände von Sättigung, Entspannung, Strömen und Vitalität als angenehm.

Achtsamkeit – Definition des Begriffs

Wer einen gesunden Menschenverstand besitzt und wach ist, kann achtsam sein. Achtsamkeit kann durch Meditation trainiert werden, z. B. um sie länger auf ein Objekt richten zu können (konzentrierte, einspitzierte Achtsamkeit). Achtsamkeit kann auch weit und unfokussiert sein, um komplexe Vorgänge und Situationen in ihrer Vollstän-



digkeit zu erleben (freischwebende Achtsamkeit). Achtsamkeit wertet zunächst nicht, sondern betrachtet erst einmal. Sie versetzt uns in die Lage, unsere Innenwelt oder auch äußere Phänomene und unsere Beziehung dazu zu untersuchen. In dieser Hinsicht ähnelt diese uns innewohnende Fähigkeit der Vorgehensweise eines Wissenschaftlers, der mit seinen Beobachtungen möglichst viel über sein Beobachtungsobjekt herausfinden möchte, bevor er daraus seine (Hypo-)Thesen ableitet.

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, für sich und andere besser sorgen zu können.

Achtsamkeit ist gleichermaßen für die Vertiefung einer Meditationspraxis, für mehr selbstgewonnene Einsicht und Verständnis als auch für die Bewältigung alltäglicher Herausforderungen förderlich.

Achtsamkeitsschulung: Der Körper als Anker

Zu Beginn der Achtsamkeitsschulung ist es hilfreich, mit Entschleunigung zu starten. Die geübte Entschleunigung hilft, Bewusstheit und Einsicht zu entwickeln. In den verlangsamten Vorgängen und Übungen, wie z. B. beim meditativen Gehen, stillen Sitzen, dem bewussten Liegen,

achtsamen Essen oder auch einer in Achtsamkeit empfangenen Massage, können wir Stille erfahren und unseren inneren, heilen Raum wieder betreten. Ebenso kann sich dann jedoch auch deutlich die innere Unruhe und Gedankenflut bemerkbar machen. Wir bemerken, wie rastlos der ungeübte Geist ist und so gar nicht in diesem Moment sein möchte.

Es ist eine Herausforderung, diese innere Unruhe bewusst zu spüren und bei ihr zu sein, um sie gerade dadurch sich wandeln zu lassen.

Der Körper ist wunderbar geeignet als Anker für die Achtsamkeit. Der Körper ist hier und jetzt und deutlich spürbar mit all seinen vielen Empfindungen. Oft „denken“ wir unseren Körper. Wir denken ihn in dem Sinne, dass wir wissen, wo unsere Arme, Beine und die vielen anderen Körpersegmente sind. Wir haben ein Bild von unserem Körper. Ein Bild, das wir aus dem Spiegel und von Fotos kennen oder in unserer Vorstellung entworfen haben.

Die mentale Beschäftigung mit dem Körper gibt uns in gewisser Weise die Illusion, unseren Körper zu spüren. Ist das so? Sind wir achtsam im Körper, nur weil wir wissen, dass wir einen haben und dass unsere Sinne funktionieren? Nein, meist nicht. Die Bewusst-

heit für den Körper ist subtiler. Sie ist das Wahrnehmen der ständig wechselnden Empfindungen. Und von diesen gibt es viele. Sie entstehen durch körperliche Bewegung, Kontakt mit dem Außen, durch die Atembewegung und durch die innere Energiebewegung. Die Empfindungen sind z. B. Phänomene von Wärme, Kühle, Festigkeit, Kribbeln, Pulsieren, Kontakt mit Gegenständen, ein Ausdehnen und Zusammenziehen in der Atembewegung und der Rhythmus des Herzschlages.

Achtsamkeit und Unbewusstheit

Diese körperlichen Empfindungen teilen wir bewusst oder unbewusst in „angenehm“ und „unangenehm“ ein. Die neutralen Empfindungen werden wegen ihrer Unauffälligkeit meist nicht bemerkt. Die unangenehmen Empfindungen werden abgelehnt. Bei den angenehmen Empfindungen wird das Verlangen nach mehr davon blitzschnell wach, gleiches gilt für den Wunsch, das Angenehme festzuhalten. Dieser Vorgang geschieht schneller, als wir bewusst bemerken. Aber ein wacher, klarer und fokussierter Geist ist in der Lage, diese Reaktion im Moment des Entstehens zu bemerken und darüber zu lernen.

Da wir instinktiv das Unangenehme ablehnen, ist es nur zu verständlich, dass wir bei Schmerz und Verspannung keine Lust haben, bewusst in unserem Körper zu sein. Es fühlt sich einfach nicht gut an. Daher suchen wir bevorzugt Ablenkung und / oder Betäubung. Jeder hat dafür eigene Strategien entwickelt. Leider funktionieren diese Abwehrmaßnahmen oft nicht langfristig oder haben manchmal sogar unerwünschte Nebenwirkungen. An diesem Punkt ist es vielleicht möglich, ein Experiment zu starten und in die unangenehmen Empfindungen für eine begrenzte Zeit einzutauchen und sie bewusst zu spüren.

Umgang mit unangenehmen und schmerzhaften Empfindungen

Das Unangenehme wird beim genaueren Hinspüren zuerst stärker und Angst kann auftreten, z. B. die Angst, vom Unangenehmen, Schmerzlichen überwältigt zu werden. An diesem Punkt kann ich mich fragen: Wovor habe ich denn Angst?

Zum Beispiel kann es sein, dass ich mich erinnere, als Kind alleine gewesen zu sein in

einer Krankheitsphase, oder ich wurde nicht gehört mit meiner Angst vor dem Schmerz. Ich wurde nicht ernst genommen. Ich war allein und habe mich verloren gefühlt und nicht gewusst, was mit mir geschieht.

Puh, das macht wirklich Angst! Nun ist mir die Angst richtig bewusst. Ich sehe und spüre sie. Ich kann sie annehmen als die kindliche Angst, die sie war und jetzt noch ist, in meinem erwachsenen Leben. Ich kann mir das Verständnis entgegenbringen, was mir vielleicht damals gefehlt hat. Vielleicht hat sich das Unangenehme nun gemildert. Vielleicht auch nicht. Ich bleibe dabei, gehe nun auf eine unpersönlichere Ebene. Ich beobachte körperlich, wie sich der Schmerz anfühlt. Hart, stechend, heiß?

Dann gehe ich einen Schritt weiter und verlasse die Ebene des Benennens und verbinde mich ganz bewusst mit diesen Empfindungen. Ich werde eins mit ihnen und oft gelingt es dann, das Schmerzhafte in ein Strömen zu wandeln. Habe ich es gewandelt oder habe ich mich dem Leben hingegeben? In der achtsamen Hinwendung zum Körper verschmilzt die Grenze von „hier bin ich“ und „da ist das Leben“.

Ich bin Leben. Es findet hier statt, genau in diesem Körper. Es lebt und pulsiert.

Wer oft und unter vielen Schmerzen leidet, hat sich meistens Hilfe durch Therapie und / oder schmerzlindernde Medikamente gesucht. Diese Medikamente oder die Therapie sollten nicht einfach abgesetzt werden in der Hoffnung, dass eine Schmerzwandlung sogleich einsetzt, wenn man einfach mal achtsam im Körper ist. Mancher Schmerz oder eine Verspannung reagieren leicht mit positiver Veränderung. Andere Zustände brauchen viel Aufmerksamkeit und Bewusstheit über einen langen Zeitraum; und selbst dann ist es nicht gesagt, dass ein Schmerz aufhört. Es gibt Schmerzen, die krankheits- oder altersbedingt nicht mehr verschwinden. Mit diesen Schmerzen jedoch bewusst zu SEIN, kann dabei helfen, mit ihnen leben zu können, sie anzunehmen und dem Schmerz mit einer positiven Haltung zu begegnen. Auf diese Weise können zum Beispiel Medikamente und das im Körperbewusst-Sein Hand in Hand gehen. Nicht entweder oder. Es ist sowohl als auch.

Ein Achtsamkeitstraining stärkt auch die Fähigkeit, mitfühlend zu handeln, sich selbst und anderen gegenüber. Insofern ist es von großem Wert für therapeutische und alle an-

Achtsamkeitsbasierte Verfahren (Auswahl)

- Atemschule nach Klara Wolf
- Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
- MBSR Mindfulness Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn
- Sensory Awareness Methode nach Charlotte Selver
- TouchLife Massage – Achtsamkeit in der Berührung
- Vipassana Einsichtsmeditation

deren Berufe, in denen emphatisches Handeln wichtig ist.

Viele Menschen wünschen sich Entspannung. Alle Methoden, die achtsamkeitsbasiert vorgehen, ermöglichen Entspannungseffekte für Körper und Geist. Dies hat einfach auch damit zu tun, dass die Aufmerksamkeit, die wir bewusst auf uns selbst zu richten lernen, eine starke Kraft sein kann, in deren Licht wir spüren: Ja, es ist gut, (endlich wieder) bei sich zu sein.

Literaturhinweis

Leder, Frank B.: Achtsamkeitsmeditation und Wege zur Einsicht. Naturaviva, 2012

Leder, Frank B.; von Kalckreuth, Sylvia: Glücksgriffe. Naturaviva, 2009



Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder

sind körpertherapeutisch ausgebildet und praktizieren die Achtsamkeitsmeditation nach der Vipassana Methode in der Tradition von Ruth Denison. Bewusstheit für Körper und Geist ist ihr Leitsatz. Leder & von Kalckreuth begründeten 1989 die TouchLife Massage, bei der Achtsamkeit eine wichtige Rolle spielt.

Kontakt:

www.touchlife.de

www.achtsamkeitsmeditation.net