

Was ist Achtsamkeit? Wie funktioniert sie und wie kann man sie erlernen?

Allem Anschein nach scheint - ► [Achtsamkeit](#) die Lösung aller unserer Probleme zu sein.

Von wissenschaftlichen Studien empfohlen, wird sie von den Krankenkassen gefördert, von Zeitschriften wie ein Wundermittel gefeiert und viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern inzwischen entsprechende Kurse an.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte **MBSR*** vor gut 30 Jahren an der University of Massachusetts auf der Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation.

Nach Achtsamkeit gefragt, antwortet der Psychologe Jan Philipp^{**} was es damit auf sich hat ...

„Achtsamkeit ist zwar nicht leicht zu erklären und sollte vor allem erlebt werden. Aber im Zuge der vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema wurde der Begriff von Experten gemeinsam definiert. Denn nur ein einheitliches Verständnis ermöglicht es, die positiven Effekte von Achtsamkeit zu erforschen und die Ergebnisse verschiedener Studien zu vergleichen.“

... und verweist auf die aktuelle wissenschaftliche Definition:

„Achtsamkeit ist das absichtsvolle Ausrichten der eigenen Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment und das aktuelle, eigene Erleben.

Das heißt, man ist im Hier und Jetzt.

Dabei begegnet man allem, was man in der Innen- und Außenwelt wahrnimmt mit Offenheit, Neugier und Akzeptanz.“

Was macht man eigentlich, wenn man achtsam ist?

Hier muss man zuerst die Unterscheidung in:

- [formelle Achtsamkeitspraxis](#) bedeutet, dass ich mir **gezielt vornehme**, eine Achtsamkeitsübung durchzuführen.
Ein Beispiel wäre 20 Minuten still zu sitzen, den Atem achtsam zu betrachten, oder die eigene Konzentration bewusst auf das zu richten, was um mich herum und in mir passiert, jedoch ganz ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen.
- [informeller Achtsamkeitspraxis](#) bedeutet, ohne spezielle Ausrichtung so oft wie möglich die kleinen Dinge des Lebensalltages achtsam durchzuführen.
Das kann jede - noch so kleine oder große Aktivität - sein. So kann man viele alltägliche Handlungen wie z.B. Sprechen, Spazieren gehen, Essen oder abwaschen ⇒ achtsam ⇔ verrichten.

Achtsamkeit bedeutet, mit seiner Aufmerksamkeit im aktuellen Moment – im Hier und Jetzt – statt in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein.

Auch wenn das niemandem sofort und auch nicht immer gelingen wird, gewinnt man mit Achtsamkeitsübungen viele kleine und wertvolle Lebensmomente zurück.

Was bringt es Achtsamkeit zu üben?

Da Achtsamkeit nahezu jeden Bereich des Lebens positiv beeinflussen kann, bringt es dem – der es regelmäßig praktiziert – sehr viel.

Meistens ist der Grund für die Beschäftigung mit Achtsamkeit: Stress.

Achtsamkeitsübungen führen bei regelmäßiger Anwendung zu einem klareren Blick auf die Dinge.

Sie helfen, mehr auf die eigenen Bedürfnisse und die Gesundheit zu achten, bringen mehr Gelassenheit in Ihr Leben und können die Kommunikation mit anderen Menschen, das Selbstbewusstsein, die Konzentration oder auch den Schlaf verbessern.

Ist Achtsamkeit das Wundermittel in unserem Leben, das einfach alles besser macht oder doch ein sich lohnender Beitrag zur Kommerzialisierung?

Ein Wundermittel ist es nicht, aber es ist das, was einem Wundermittel am nächsten kommt.

Da viele wissenschaftliche Studien die positiven Auswirkungen auf alle Lebensbereiche belegen, kann jeder Mensch in jeder Lage von Achtsamkeit profitieren.

Doch von heute auf morgen kann man keine Wunder erwarten, kostet es doch viel Geduld und kann frustrierend sein, Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeitsübungen lösen Probleme nicht von alleine sondern rüsten uns lediglich mit einem besserem Werkzeug für schwierige Aufgaben aus und helfen uns dabei, die schönen Dinge im Leben viel bewusster wahrzunehmen.

Was passiert, wenn mal ganz bewusst NICHTS tut?

Da wir Menschen unterschiedlich sind und jeder ein -> [Individuum](#) ist, erlebt das jeder sehr unterschiedlich.

Von einem sich einstellenden Gefühl von wacher Entspannung, sich unruhig oder unwohl zu fühlen kann alles vorkommen und ist völlig normal und auch Menschen mit sehr viel Achtsamkeitspraxis erleben diese Phasen immer wieder.

Achtsamkeitsübungen können aber auch sehr mühsam sein.

Was kann man dann tun?

Einer der wichtigsten Grundsätze der der Achtsamkeitslehre ist, durch die Übungen selbst **kein** direktes Ziel erreichen zu wollen.

Die erzielten Effekte sind die Folgen, aber **nicht das Ziel** von Achtsamkeit.

Es gilt, alles das, was gerade in der Wahrnehmung auftaucht, zu akzeptieren und **nicht krampfhaft einen bestimmten Zustand herbeizuführen.**

Das bedeutet auch, dass dabei auftretende Gefühle – wie Unruhe, Angst, Zweifel oder die Übung gerade nicht richtig zu machen – nur wahrgenommen werden sollen, ohne sie verändern zu wollen.

Hierin liegt auch das markanteste Unterscheidungsmerkmal zu anderen Entspannungstechniken wie etwa der **progressiven Muskelentspannung** / - **Relaxanz** (-> [PMR](#)), was sie auch so wertvoll macht.

Da wir unangenehme Erfahrungen weder vollständig verhindern oder wegplanen können, können wir durch Achtsamkeitsübungen lernen, sehr viel besser mit ihnen umzugehen.

Warum ist es für uns so wichtig, unsere Gedanken mal abzuschalten, zur Ruhe zu bringen oder zumindest in "sinnvolle" Bahnen zu lenken?

Grundsätzlich kann man sein Gehirn weder abschalten noch nichts mehr denken.

Aber es ist durchaus möglich, Abstand zu seinen Gedanken zu bekommen und die Aufmerksamkeit umzulenken – dorthin wo sie besser eingesetzt und gebraucht werden kann, nämlich beim konkreten Handeln anstatt beim Grübeln über Ängsten und Sorgen.

Vordergründige, auch negative Gedanken sind dabei ganz normal und stammen aus unserer menschlichen -> [Evolutionsgeschichte](#), in der sie uns vor Gefahren schützen sollten.

Wie macht man Achtsamkeitsübungen richtig?

Die „Kunst“ der Achtsamkeit besteht NICHT darin, keine negativen Gedanken zu haben, sondern anders mit ihnen umzugehen und zu erkennen, dass sie nicht die absolute Wahrheit sind.

Wer die eigenen Gedanken achtsam betrachtet, kann z.B. mit "*Ich bin dafür zu ängstlich*" ganz anders umgehen und sich trotzdem mutig verhalten.

Somit kann jeder sein inneres und oft negatives Selbstbild beeinflussen und sich – trotz innerem Widerstand – so verhalten, wie er es gerne möchte.

Kann Achtsamkeit als Mittel zur Selbstoptimierung missbraucht, ggf. in Frustration umschlagen und dadurch auch zur Gefahr werden?

Ohne ernsthafter und nur oberflächlicher Beschäftigung damit – das Achtsamkeit doch kein neues Wundermittel ist – die auch nach zwei Wochen Meditation noch immer kein Kinderspiel ist, läuft man natürlich auch Gefahr, das man von der „Erfolglosigkeit“ auch negativ beeinflusst werden kann.

Dann stellt man seine eigene Übungspraxis in Frage, ob man wirklich richtig und diszipliniert genug übt was meist zum vorzeitigen Scheitern jeglicher Achtsamkeitsübungen führt.

Die klare Empfehlung lautet:

Die Achtsamkeitslehre – wozu Geduld, Selbstliebe und der Umgang mit schwierigen Phasen fest dazu gehören – sind am Besten in einer Gruppe mit einem erfahrenen Lehrer zu erlernen.

Hier können Anfängerfragen beantwortet, bei Schwierigkeiten geholfen werden und die Gruppendynamik hilft, regelmäßig zu üben und Erfolge zu erzielen.

Bringt es den Firmen etwas, wenn sie ihren Mitarbeiter*innen – etwa um Stress zu reduzieren und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu steigern – spezielle Möglichkeiten zum Thema Achtsamkeit anbieten?

Das stärkere Gesundheitsbewusstsein, bessere Konzentration, mehr Gelassenheit – auch eine bessere Kommunikation – beeinflussen nicht nur das Privat-, sondern auch das Berufsleben positiv, das ist auch großen Unternehmen nicht entgangen.

So setzen sie durch dementsprechende Angebote darauf, mit Achtsamkeit die Gesundheit und Produktivität ihrer Mitarbeiter zu steigern.

Grundsätzlich dabei ist, dass Achtsamkeit kein Mittel ist, um mehr Leistung aus seinen Mitarbeitern rauszuquetschen.

Bietet ein Unternehmen seinen Mitarbeitern Achtsamkeitskurse, sollte es auch die darin vermittelten Werte kennen, den Raum dafür bieten und sie selbst praktisch vorleben.

Wie gehe ich mit den Erkenntnissen aus m/einen Achtsamkeitstraining um, wenn mir dadurch klar wird, was ich in meinem Leben ändern sollte - was ist der nächste Schritt und wer hilft mir, meinen "neuen" Weg zu finden, zu definieren und ihn dann auch zu gehen?

Oft sind es die "kleinen" Dinge im Leben – Zeit für Familie, Freunde, Leidenschaften, Entspannung, aber auch Abenteuer und Spaß... – die man im Berufs- und Alltagsstress vernachlässigt hat.

Die Achtsamkeit selbst hilft dabei, sich über die neuen Ziele und Werte klarzuwerden, diese so klar wie möglich zu formulieren und sie sich direkt bildlich vorzustellen.

Diese bildliche Vorstellung ist der Motivator / die Energie um auch schwere Wegstrecken zurücklegen zu können.

Freunde – die ähnliche Ziele haben – aber auch Psychologen und Therapeuten, die mit Achtsamkeit vertraut sind, können hier wertvolle Helfer und Wegbegleiter sein, ganz besonders dann, wenn sie eigene, ähnliche Krisen durchgemacht haben.

Die Informationen in diesem Artikel ersetzen keine persönliche Beratung und Behandlung durch einen Arzt.

Stand: 15.04.2022

* „MBSR“ - „Mindfulness Based Stress Reduction“, bedeutet auf Deutsch: „Stressreduktion durch Achtsamkeit“.

** Jan Philippi ist Diplom-Psychologe aus Freiburg. Seit 2015 arbeitet er als Coach und Workshopleiter in den Bereichen Stressmanagement und Motivationstraining für Unternehmen und Ausbildungsstätten.